



## Spa 2222m

Im SPA 2222m verwenden wir ausschließlich alpine Naturerzeugnisse. Sowohl auf der Riffelalp eigens zusammengetragene Wiesenkräuter finden bei uns ihre Anwendung, als auch die Produkte von Jardin des Monts, deren gänzlich natürlichen Inhaltsstoffe, in biologischem Anbau, auf einer Höhe von 1350m gewonnen werden. In dem idyllischen Bergkräutergarten welcher oberhalb von Rossinière liegt (VD), werden die Kräuter auf 2000m<sup>2</sup> großgezogen, von Hand gepflückt und zu den edlen Ingredienzen von Jardin des Monts weiterverarbeitet.

---

## Das SPA-Team

Gianfranco (SPA Manager)

Camille

Monica

Tatjana

Marina Sofia



**45 minuten**  
**CHF 145,-**

---

## Weisstannen-Peeling

Dieses Körperpeeling mit der belebenden Frische der Weisstanne und der beruhigenden Wirkung von Calendula und Mohnsamen besteht gänzlich aus natürlichen Inhaltsstoffen, welche fast ausschliesslich in biologischem Anbau gewonnen werden. Es besitzt einen ganz besonders n Mineralienkomplex und hinterlässt so die perfekt geglättete und weiche Haut. Im Anschluss, wird Ihnen der Edelweiss Bodybalsam gereicht.

**75 minuten**  
**CHF 250,-**

---

## Bio-Kräuterölmassage

Bei dieser Massage wählen Sie eingangs zwischen entspannender und belebender Wirkung unserer zwei zu 100% aus biozertifizierten Inhaltsstoffen bestehenden Ölkompositionen aus dem Bergkräutergarten bei Rossinière. Im Anschluss an die folgende Ganzkörper-Relaxmassage erhalten sie eine Gesichtsmassage, welche mit dem Edelweiss edlen Elixier von Jardin des Monts abgeschlossen wird und ihnen den Schutz für den Tag sowie eine jugendlich aussehende Haut verleiht.

## Massagen auf 2222m

---

### Berg-Chriiterstempelmassage

Entspannung pur und samtweiche Haut sind das Ergebnis der Kräuterstempelmassage, mit unseren auf 2222m, von Hand gebundenen Stempeln aus den belebenden Bergwiesenkräutern der Riffelalp und entschlackender Brennessel. Nach einem Entspannungsbad für die Füße und der ausgiebigen Fussmassage, erhalten Sie eine Kopf- und Gesichtsmassage mit pflegendem Mandelöl, bevor Sie umgeben von den feinen Aromen und der wohltuenden Wirkung unserer Alpwiesen sanft entschleunigen.

**75 minuten**

**CHF 230,-**

### „Alpa“ Ritual

Eine tiefenentspannende Ganzkörperanwendung mit unserem, aus den wertvollen Arnikablüten der Riffelalpwiesen und auf 2222m angesetztem Arnika-Öl. Es pflegt die Haut und wirkt beruhigend auf gestresste Gelenke und Muskelpartien. Dieses Ganzkörpermassageritual wird durch ein Zirben-, Rosmarinfussbad mit Fussmassage eingeleitet und beinhaltet eine Antistressmassage für den Kopf und das Gesicht.

**80 minuten**

**CHF 230,-**

### Time Rituals

Buchen Sie eine Zeitdauer und genießen Sie eine ganzheitliche Erfahrung, indem Sie es unseren Therapeuten gestatten, ihre individuellen Talente zu nutzen, um Behandlungen individuell an Ihre einzigartigen persönlichen Bedürfnisse anzupassen.

**80 minuten**

**CHF 250.-**

Mit den Kräuterölen von Jardin des Monts.

# Klassisch

## Klassische Massage

Individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Massage mittels klassischer Massagegriffe.

	25 min	50 min	80 min
Mit den Kräuterölen von Jardin des Monts	CHF 100,-	CHF 170,-	CHF 245,-
Mit neutralem Massageöl	CHF 80,-	CHF 145,-	CHF 220,-
Mit Öl von der Riffelalp-Arnika für die Muskelregeneration	CHF 10,-	CHF 15,-	CHF 15,-
Mit Ziegenbuttercreme für die trockene Haut	CHF 10,-	CHF 15,-	CHF 15,-

## Tiefengewebsmassage

Diese intensive Massage, erreicht auch in der Tiefe liegende Muskelpartien und löst selbst hartnäckige Verspannungen.

	25 min	50 min	80 min
Mit den Kräuterölen von Jardin des Monts	CHF 110,-	CHF 190,-	CHF 265,-
Mit neutralem Massageöl	CHF 90,-	CHF 165,-	CHF 240,-
Mit Öl von der Riffelalp-Arnika für die Muskelregeneration	CHF 10,-	CHF 15,-	CHF 15,-
Mit Ziegenbuttercreme für die trockene Haut	CHF 10,-	CHF 15,-	CHF 15,-

**50 minuten**

**CHF 160.-**

**80 minuten**

**CHF 250.-**

## Ki Point Massage

Diese Tiefengewebsmassage kombiniert Akupressur und Dehntechniken und konzentriert sich auf spezifische Muskeln und Energiekanäle. Mit gezieltem Druck der Finger auf Triggerpunkte werden Balance und Beweglichkeit gefördert, Beschwerden gelindert und das allgemeine Wohlbefinden gestärkt. Das Ergebnis ist ein Zustand tiefer Entspannung.

## Therapeutisch

---

### Rückenbalance

Mit den Kräuterölen von Jardin des Monts

45 min

CHF 165,-

Intensive Behandlung Ihrer Nacken- und Rückenmuskulatur mit hochwertigen Ölen und wärmenden Fluids. Sorgfältig werden individuelle Schmerzpunkte bearbeitet und auch tiefliegende Verspannungen gelöst.

Mit neutralem Massageöl

CHF 145,-

---

### Fußreflexzonenmassage

Mit den Kräuterölen von Jardin des Monts

50 min

CHF 165,-

Nach dem entspannenden Kräuterfußbad werden Ihre Füße ausgiebig mittels Akupressur behandelt. Dabei werden gezielt Reflexzonen stimuliert, um den gesamten Körper positiv zu beeinflussen und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Mit neutralem Massageöl

CHF 150,-

---

### Inner strength

Diese Massage ist eine pflegende Behandlung. Um, mit einer Kombination aus heilenden und harmonisierenden Aromatherapie-Ölen körperliche Anspannungen und Angstgefühle aufgrund traumatischer Erlebnisse oder stressvoller Zeiten im Leben zu lindern.

Mit den Kräuterölen von Jardin des Monts.

**80 minuten**

**CHF 250.-**

---

### Deep Sleep

Perfekt für alle, die schlecht schlafen oder an Schlafmangel leiden. Eine zutiefst beruhigende Massage von Kopf bis Fuß unter vorsichtiger Anwendung von Drucktechniken, um das Nervensystem auszubalancieren und einen überaktiven Geist zu entspannen. Perfekt, um ein tiefes Gefühl der Gelassenheit und eine erholsame Nachtruhe herbeizuführen.

**80 minuten**

**CHF 250.-**

---

### Faszien Manipulation - spezielle Massage für Skifahrer

Technik um genau diese Verklebung im Bindegewebe, welche Schmerzen verursachen, zu lösen. Die sofortige Bewegungsverbesserung und Schmerzlinderung sind beachtlich. PRÄVENTION UND THERAPIE VON MUSKELVERLETZUNG FÜR SKIFAHRER.

**50 minuten**

**CHF 160.-**

# International

---

## Lomi Lomi Nui

**80 minuten**  
**CHF 230,-**

Die hawaiianische Tempelmassage hat nicht nur das Lockern der Muskulatur zum Ziel, sie löst auch innere Blockaden. Langsame und sanfte, sowie fließend dynamische Streichungen wechseln sich ab und wirken beruhigend auf Körper, Geist und Seele.

---

## Hot Stone-Massage

**45 minuten**  
**CHF 155,-**  
**75 minuten**  
**CHF 230,-**

Warme Steine wurden schon zu Urzeiten therapeutisch genutzt. Sie wirken tiefenentspannend und fördern die Durchblutung im gesamten Organismus. Verspannungen lösen sich wie von selbst und auch die Abwehrkräfte werden positiv beeinflusst.

---

## Abhyanga

**80 minuten**  
**CHF 230,-**

Diese ausgleichende Ganzkörpermassage, auch grosse Ölung genannt, entstammt der ayurvedischen Lehre. Rhythmisch kreisende Streichungen mit warmem Sesamöl, entgiften sanft das Gewebe und entführen Sie nach Fernost.

---

## Udarabhyanga Ayurvedische Bauch Massage

**50 minuten**  
**CHF 160,-**

Aktivierung des gesamten Energiesystems über das Marma-Nadi-System. Spezielle energetische Bauchnabel Massage. Verschiedene Dehnstellungen zur Wiederherstellung des Energieflusses.

## Packungen

---

### Kraft der Alpen

**35 minuten**  
**CHF 145,-**

Umhüllt von Enzian, Murmelöl und Weizenkleie wird in der schwerelosen Wärme, unserer Wasserschwebeliege die Zellregeneration gefördert, Ihre Muskulatur entspannt und Gelenkschmerzen gelindert.

---

### Ziegenbutter-Cremepackung

**35 minuten**  
**CHF 135,-**

Diese Ganzkörperpackung von Ziegenbuttercreme wirkt stark rückfettend und spendet besonders viel Feuchtigkeit. Sie richtet die trockene und irritierte Haut wieder auf.

---

### Algenpackung

**35 minuten**  
**CHF 125,-**

Ideal zur Entschlackung und Entsäuerung. Die organischen Verbindungen der Meeresalge entziehen dem Körper Giftstoffe. Zusätzlich wird die Haut mit zahlreichen Spurenelementen versorgt, das Bindegewebe gestärkt und somit die Haut gestrafft.

---

## Peelings

---

### Steinsalz-Kräuterpeeling

**35 minuten**  
**CHF 135,-**

Feines Kräutersalzpeeling mit Arnika, Rosmarin und Melisse. Die Ätherischen Öle wirken kühlend, die Arnika entzündungshemmend und schmerzlindernd.

---

### Ziegenmilchpeeling

**35 minuten**  
**CHF 135,-**

Ausgleichendes Hautpflegepeeling mit gemahlener Kastanie. Ihre Haut wird bis in die Tiefe gereinigt und intensiv mit Feuchtigkeit versorgt.

Im Anschluss an jede Körperpackung wird Ihnen der Edelweiss Körper Balsam von Jardin des Monts gereicht.

## Weitere Einrichtungen

---

**15 Minuten**

### Solarium

**CHF 20,-**

Die Jetons für das Solarium, erhalten Sie an unserer SPA-Rezeption.

---

### Fitness

---

### Dampfbad

45° C Temperatur, 100% Luftfeuchtigkeit. Eigentlich ein Nebelbad mit ätherischen Ölen.

---

### Steinschwitzbad Schönbielhöhle

Die Raumfeuchtigkeit kann kurzzeitig bis 40% betragen. Die Temperaturen liegen bei 40 - 50° C.

---

### Chriiter-Grotta

Hier erwartet Sie die ganz spezielle Atmosphäre einer Grotte mit Stein und Wasser.

---

**Whirlpool und Sprudelbad** mit einer Wassertemperatur von 37°C.

---

### Finnische Sauna / Bio Sauna

Ein trockenes Heissluftbad mit 85 - 90°C mit einer Raumtemperatur um 50 - 60° C Temperatur und einer Luftfeuchtigkeit und einer mittleren Feuchtigkeit um 50%. von 10 bis 15%.